



おしえて、聞かせて

青森市民病院

医療最前線

青森市民病院情報誌

ほほえみ

平成30年春・夏号(Vol. 88)

■新任医師紹介

■看護局・技術局
ニューフェイス紹介

■病院食レシピ紹介
シリーズ第9弾
野菜の副菜

■地域医療連携室の紹介

地域医療連携室は
どんなところ？
転院支援について

■平成30年7月8日

サマーフェスティバル

開催決定

「当院の職員紹介④」

青森市民病院 事務局長

木村 文人

当院の職員紹介④

今回は「当院の職員紹介 第四弾」として、事務局長の木村文人さんを紹介します。事務局長にはお忙しい中取材の時間を作って頂きました。



「ありがとうございます」

青森市民病院

事務局長

木村 文人

す。今年には病院に来て2年目となりますので、レベルアップを図っていききたいと思っています。

市民病院の前は1年だけでしたが、市民生活部の次長でした。住民票を取り扱ういわゆる市民課、交通安全、お墓に関する事など市民の生活に関する部門にいました。福祉や病院に関わる部署は一度も行ったことがなかったのでびっくりしました。病院の仕事は行政と違う普通の企業のような感覚ですが逆にやりがいがあります。

●勤続年数は？

学校を卒業してずっと6、7年ほど民間企業にいましたが、受験可能な最後の年齢で市役所を受け、28か29歳の時に入りました。そのため、同年代に比べ勤続年数は短く、今年で29年目となります。

●事務局長として職員に望むことは？

私たちは、病院という組織の中で仕事をしています。どこの職場にもいえることですがその組織が有効に機能する要素で最も大切なのは「チームワーク」

●出身はどちらですか？

両親は三戸町の出身ですが、生まれは盛岡市です。小学校の低学年に父親の転勤の関係で青森市に来てからは、ずっと青森です。

●事務局長としての仕事内容は？

対外的なやり取りや院内各局の調整がメインの仕事だと思っていますが、十分果たしきれているかと言われるれば自信がありませんし、力不足を感じていま

であり、一人で仕事をしているのではなく職員全てが同じ方向を見て仕事をしてほしいと思います。

●いま興味をもっていることは？

バックパッキング(バックパックを背負つての低予算旅行)をしてみたいと思っています。ヒッチハイクなどせず、ひたすら歩きです。今までは何度か自宅から20キロほどは歩いたことがあります。泊まりがけを含むものもやってみたいです。ただ、長期間の休みが取れず、お預けとなっています。夢は本州一周でしょうか。

●趣味は？

特段の趣味はありませんが、現在、筋肉美にあこがれ、腹筋を割ろうと休みの日はジムに通って筋トレに励んでいます。見てのとおり、腹筋が割れる状態には、ほど遠いものがありますが……。毎日の晩酌のせいでトレーニングの効果半減？



●好きな食べ物は？

豆腐です。夏は冷や奴、冬は湯豆腐で頂きます。お酒のおつまみにしています。



●好きな言葉は？

「ありがとう」です。

なかなか言うのは照れくさいですが、自分から言っても、相手から言われても気持ちのいい言葉です。きっかけは特にはありませんが、人間関係を潤滑にし、職場でも家庭でも、良好な人間関係を作る「魔法の言葉」だと思っています。

●「ほえみ」の読者に対して一言など

青森市民病院には、私が近くに住んでいたということもあり、小学生のころから、これまで入院、手術、救急などなど、ずいぶん世話になりました。そんな愛する市民病院がさらに良い病院となるよう皆さんと一緒に盛り立てていきたいと思しますので、よろしくお願ひします。



(左から)事務局総務課長:船橋 正明、事務局長:木村 文人
事務局理事次長事務取扱:岸田 耕司、事務局医事課長:新宅 雅之

新採用ドクター紹介

今春から、12 人の新しい先生が
青森市民病院にきてくれました。
自己紹介をお願いしました。



- ① 所属・役職名
- ② 氏名
- ③ 出身地
- ④ 趣味・特技
- ⑤ 好きな食べ物
- ⑥ 今後の抱負

① 外科 部長

② 吉川 徹

③ 北海道函館市

④ 料理、カラオケ、

ドライブ（車は 86、バイクは hornet）

手作り麻婆豆腐は皆さんから好評です。

⑤ からあげ

⑥ 4年ぶりの市民病院復帰です。いつまでも
フットワーク軽く動けるよう努めていきます。



① 消化器内科 部長

② 相澤 弘

（あいさわ ひろし）

③ 青森市

④ ドライブ、ラーメン屋巡り

⑤ すき焼き

⑥ 地域のニーズに応えられるように
がんばります。



① 心臓血管外科 部長

② 島山 正治

③ 東京

④ 特技：どこでも眠れます。

趣味：ジョギング（年に1回

ハーフマラソンに出ています）、読書、温泉、家庭菜園。本当は旅行と言いたいところですが、最近では学会に参加するだけなので、大都市も便利ですが地方学会が開催されると嬉しいです。

⑤ 麺類（ラーメンやパスタなど何でも好きですが、最近蕎麦が好きになりました）、牡蠣、寿司。

⑥ 開心術（弁膜症・CAGB）や大血管（胸部大動脈瘤・大動脈解離）から末梢血管、胸部・腹部ステントグラフト内挿術（胸部大動脈）、下肢静脈瘤のレーザー焼灼術まで何でもやります。患者さんの期待に応えられるように、心臓血管外科スタッフやコメディカルと協力して仕事をしていきたいと思っております。



① 糖尿病・内分泌内科 副部長

② 奥山 文

③ 鳥取県

④ テレビ鑑賞

⑤ すき焼き

⑥ お役に立てるように頑張ります。
よろしくお願ひ致します。



① 外科 副部長

② 木村 俊郎

③ むつ市

④ カラオケ、筋トレ

⑤ カレーライス、唐揚げ

⑥ 1st 体調管理をしっかり、2nd 清潔感を保つ、3rd 豊木先生に叱られない





①糖尿病・内分泌内科 副部長

②浅利 ゆう子

③青森県常盤村

④ラジオ視聴

⑤焼肉

⑥よりよい医療を提供できるように
励んでいきます。



①循環器・呼吸器内科 副部長

②市川 博章

③十和田市

④バドミントン、マラソン

⑤餃子、焼き肉、寿司

⑥循環器内科医として精進します。



①消化器内科 医師

②町田 龍馬

③青森市

④家事

⑤妻の料理

⑥患者様の希望に沿うような検査・治療を
心がけます。



①循環器・呼吸器内科 医師

②三浦 尚武

③弘前市

④スキー

⑤天丼、ざるそば、焼き肉、カツ丼、
ラーメン、チョコミント

⑥十回りくらい大きな人間になる。
シックスパック。



①外科 医師

②萩原 悠介

③茨城県

④飼い猫と遊ぶこと、
プロレス観戦

⑤担々麵

⑥努力を惜しまず精進していきます。
宜しく願いいたします。



①泌尿器科 医師

②小玉 寛健

③秋田県

④旅(大学生の頃 47 都道府県を制覇しま
した)、ロードバイク

⑤きりたんぼ

⑥患者さん 1 人 1 人に最適な治療が
できるように努力します。



①小児科 医師

②細田 龍生

③千葉県船橋市

④囲碁

⑤ステーキ、唐揚げ

⑥一生懸命頑張りますのでよろしく
お願いいたします。



ニューフェイス紹介

今春も看護局と医療技術局に新しいスタッフが
配属されました。

早く職場になじめるよう頑張っていますので、見
かけたら一言、励ましのお声をかけて下さい！



- ① 役職・氏名
- ② 勤務場所
- ③ 血液型
- ④ 休日の過ごし方
- ⑤ 趣味・特技
- ⑥ 好きな食べ物
- ⑦ 抱負

①看護師 小田桐 加奈

②手術室

③A 型

④ショッピング

⑤バレーボール

⑥焼き肉

⑦何事にもめげずに頑張ります



①看護師 佐々木 亮輔

②2 東病棟

③0 型

④部屋の掃除

⑤ボウリング

⑥いちご

⑦患者・家族の方に耳を傾けられる看護
師になる



①看護師 須藤 真実

②2 東病棟

③A 型

④ショッピング&映画

⑤すこーしですがリフティング

⑥ハンバーグ

⑦毎日大変ですが、早く先輩方の力にな
れるように頑張ります



①看護師 館山 明生

②2 東病棟

③A 型

④筋トレ

⑤太極拳

⑥トマト

⑦1日でも早く仕事を覚えたい



①看護師 三上 知恵

②ICU

③0 型

④ショッピング、睡眠

⑤バドミントン

⑥冷やし中華

⑦一生懸命がんばります



①看護師 工藤 晴香

②3 東病棟

③A 型

④買い物

⑤テニス

⑥マンゴー

⑦少しでも早く仕事を覚える



①看護師 尾形 陽子

②3 東病棟

③O 型

④ボーツとすごす

⑤バレーボール、バッティング

⑥肉！

⑦疲れない程度にがんばります



①看護師 間山 直子

②3 東病棟

③AB 型

④TV を見る、バドミントン

⑤チラシの底値がわかる

⑥オレンジ

⑦頑張ります



①看護師 鈴木 希

②4 東病棟

③B 型

④ショッピング

⑤料理、着付け

⑥お寿司

⑦いつでも元気でがんばります



①看護師 相内 萌々

②4 東病棟

③A 型

④ドラマ、映画鑑賞

⑤料理

⑥餃子

⑦健康に休まず頑張ります



①看護師 野宮 奈々子

②4 東病棟

③B 型

④寝る

⑤なし

⑥ラーメン

⑦安全で正確に業務を遂行したいです



①看護師 坪田 優子

②4 東病棟

③O 型

④長女と一緒に買い物

⑤イラストロジック

⑥チョコレート

⑦早くたくさんの事を覚えたいです





①看護師 寺山 このみ

②HCU

③A型

④映画鑑賞、ショッピング

⑤バスケットボール

⑥オムライス

⑦患者さんに寄り添える看護師になります



①看護師 藤田 麻紀子

②5 東病棟

③0型

④映画鑑賞

⑤長距離走

⑥辛いもの

⑦新人看護師として患者さんのために
なれるように頑張る



①看護師 清藤 由紀

②5 東病棟

③A型

④おでかけ

⑤ボウリング（下手ですが）

⑥ラーメン

⑦早く一人前になれるように頑張りたいです



①看護師 山田 慎祐

②5 東病棟

③AB型

④家の中でボーツとしている

⑤車を運転すること

⑥海鮮類

⑦まずは仕事に慣れ、市民のために頑張
ります



①看護師 今 美樹子

②6 東病棟

③B型

④ドライブ

⑤早起き

⑥いちご

⑦一生懸命頑張ります



①看護師 工藤 零奈

②6 東病棟

③0型

④テニス

⑤コミュニケーション

⑥アイス

⑦皮膚排泄ケア認定看護師になる



①看護師 工藤 恒輝

②6 西病棟

③0型

④スポーツ

⑤バドミントン

⑥カレー

⑦病棟の仕事を一人でできるように頑張ります



①看護師 川田 みゆ

②7 東病棟

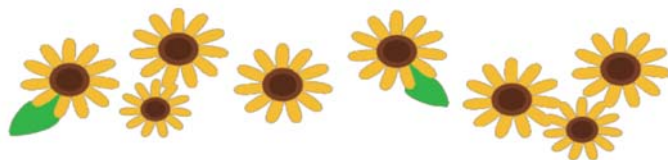
③0 型

④買い物

⑤なし

⑥アイス

⑦1日でも早く仕事を覚えるように
頑張ります



①看護師 葛西 希望

②7 東病棟

③A 型

④ランニング

⑤布団に入っすぐ眠れる

⑥チョコレート

⑦早く仕事を覚えられるように頑張ります



①看護師 三上 将士

②7 西病棟

③0 型

④寝る、友達と遠出

⑤ボードゲーム、卓球

⑥カシューナッツ

⑦脳神経についての知識を深めます



①主任薬剤師 木本 知興

②薬剤部

③AB 型

④車、バイクの洗車。夏はツーリング、冬は
スキー三昧

⑤左投げでもキャッチボールできます(普段
は右投げです)

⑥カツカレー

⑦とにかく、仕事覚えます。頑張ります!



①薬剤師 佐々木 洋平

②薬剤部

③0 型

④食べ歩き、ドライブ

⑤ネットショッピング

⑥トマトシチュー

⑦一生懸命がんばります!



①薬剤師 野呂 侑未

②薬剤部

③0 型

④散歩

⑤折り紙で小さい鶴をつくれる

⑥カレーライス

⑦戦力になれるようがんばります!



①臨床検査技師 小川 由貴

②臨床検査部

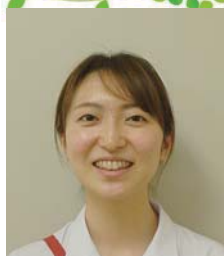
③AB 型

④映画鑑賞たまに温泉

⑤点茶

⑥鶏肉

⑦周りのスタッフと連携できる人材に
なりたいです!



青森市民病院 レシピ紹介 第9回 野菜の副菜



今回は、主菜(メインのおかず)のほかに食事に彩りを添える副菜を紹介します。
主菜は主に肉・魚・卵・豆類などのたんぱく質が主になりますが、副菜はビタミン・ミネラルを摂取するために野菜を使った献立が適しています。市民病院では、1日あたり300g程度の野菜を献立に使用しています。
その中から、揚げ物やちょっとこってりした主菜に合う、さっぱりとした副菜を紹介します。

★えびとセロリのマリネ(約4人分)

	・玉ねぎ	… 160g (中1個)
	・むきえび	… 120g (12尾)
	・セロリ	… 80g (約茎1本)
A	・オリーブ油	… 12g (大さじ1)
	・酢	… 20g (大さじ1+小さじ1)
	・塩	… 小さじ1/5
	・砂糖	… 小さじ2/3
	・こしょう	… 適宜
	・乾燥パセリ	



<作り方>

- ① 野菜の下ごしらえをする。
 - ・玉ねぎ … 薄いスライスにし、水にさらしておく。
 - ・セロリ … 葉、スジをとり、薄いスライスにする。
 - ・むきえび … さっと茹でる。
 - *玉ねぎ・セロリがスライスしても硬かったり、辛かったりする場合、少量の塩でもみ、さっと水洗いをするとうちがよくなります。もしくはむきえびと一緒に、さっと茹でてもいいです。
- ② Aを全部ボールに入れて混ぜる。
- ③ ①を②に入れて混ぜ合わせ、盛り付けたら乾燥パセリを散らして出来上がり。

<1人分の栄養価>
エネルギー: 78kcal
たんぱく質: 7.1g
食塩相当量: 0.5g

1日の食塩相当量目標値
男性: 8g未満
女性: 7g未満



★副菜は「野菜プラス一皿」★

食事は、主食、主菜、副菜を基本にバランスよく摂るのが理想的です。

- 主食…炭水化物(ご飯・パン・麺類)
- 主菜…主にたんぱく質(肉・魚・豆・卵)
- 副菜…ビタミン・ミネラル(野菜・海藻・きのこ類)

副菜は、最近流行の「作り置き」を利用すると手間が省けます。ごま、鰹節、市販のドレッシングやマヨネーズを使用したり旬の野菜はそのままかぶりついたり、みそ汁に入れたりして、野菜の摂取を少し意識してみてください。



みそ汁



ほうれんそうおひたし



ひじきの煮物



野菜サラダ



野菜いため



地域医療連携室の紹介

地域医療連携室はどんなところ？

青森市民病院の地域医療連携室スタッフを紹介します。

地域医療連携室室長である医師1名と実働部隊の看護師6名、社会福祉士2名、事務員が2名在籍しています。他に医事課職員と連携を図りながら業務を行っています。

患者さんが受診や退院・転院がスムーズに出来るように、医療機関や介護福祉施設をはじめ、行政や福祉関連施設と連絡調整をし、相談内容に応じた対応をおこなっています。また、受診相談やがん相談の窓口も担当しています。専門的なアドバイスが必要な方には、認定看護師などと相談できるように橋渡しを行います。

さらに、病気と共に「可能な限り、自宅で自分らしく生活したい」と考えている方へ福祉サービスなど、在宅に向けた必要な支援を受けるための情報提供も行っています。連携室の役割は一言で言うなら『コーディネーション』と言えるでしょう。微力ではありますがスタッフが一同、患者さんの力になるために努力をしていきます。

地域医療連携室副室長・看護師長 谷口しのぶ



転院支援について

今回は転院の支援についてお話したいと思います。

当院に入院している患者さんで、主治医から転院に関する説明を受けた患者さんの家族とお会いし、転院の支援が始まります。リハビリの継続が必要な方、継続した医療処置が必要な方、がんの患者さんで緩和ケアが必要な方：様々な患者さんを、患者さんの状態や、ご家族の気持ちや希望を聞きながら、転院先の病院を決めていきます。

転院先は私たちが決めるのではなく、病院に関する情報や、これからの生活で出てくるであろう患者さんやご家族の不安、心配をできるだけ配慮して、転院先を決めるためのサポートをしています。転院先を決めると、主治医、病棟看護師、転院先の連携室と連携をとりながら転院の調整をしていきます。転院が決まるまでの間、連携室が転院先との情報交換の窓口となり、必要に応じて患者さんの情報を提供します。ご家族には事前に情報提供する旨は同意いただいています。ご家族には事前情報提供の旨は同意いただいています。ご家族には事前情報提供の旨は同意いただいています。ご家族には事前情報提供の旨は同意いただいています。

脳卒中や骨折など、病気によって患者さんは入院する前と大きく状態が変わります。いままですら生活できなくなることが、誰かのサポートがなくなるとは生活できない状態になることも少なくありません。どんなサポート方法があるのか、利用できる制度があるのか、年齢、病状によっては介護保険制度の利用が可能です。患者さんやご家族の意向を確認しながら、主治医、病棟、連携先の病院、ケアマネージャーなど各所との連携を図っています。

地域医療連携室 社会福祉士 山田 亜樹子





サマーフェスティバル 2018開催のお知らせ

青森市民病院中央待合ホール特設会場にて、サマーフェスティバル 2018を開催します。今年度は、第1部に春日井バレエ・ダンスギャラリーの皆さんによる、素敵なダンスパフォーマンスをお送りします。第2部は、医局バンドによるコンサートを行います。ゲストに透明感のある歌声が素敵なSinonさん、県内唯一のアルパ奏者の小野華那子さんなどをお招きします。また、院内職員や患者さんによる美術展も同時開催いたしますので、どうぞお越しください。当日は、駐車場も無料となりますので、駐車券をお持ちください。

平成30年7月8日（日）午後1時～3時半

編集後記

久しぶりにコンサートが復活します。前回できませんでしたので、今回はスタッフ一同、気合いをいれています。是非、患者さんにご満足いただけるよう、盛りだくさんの内容を用意しました。前回、練習もされていましたが、こちらの都合でお断りしました春日井バレエ・ダンスギャラリーによるパフォーマンスが、満を持しての登場となります。7口のダンスを患者さんの前で披露させていただきます。また、木浪学園にもご参加いただき、マッサージなどにより患者さん方をリラックスさせていただきます。そして、今回は、音楽ばかりではなく、美術展も同時開催します。職員のほか、がん患者さんの作品も同時に展示します。そのほか、まだ大物ゲストとの出演を交渉中です。更にパワーアップしたサマーフェスティバルを、皆さん、ご期待下さい。

広報委員会
和田豊人



当院は(財)日本医療機能
評価機構認定病院です。

理念

私たちは、安全で良質な医療の提供と、みなさまに信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 中核病院として、地域医療の確保と医療サービスを提供します。
2. 常に患者の立場に立って、患者の話をよく聴き、安全で親切な医療を提供します。
3. 地域医療の発展のため、優れた医療人を育成します。
4. 良質な医療は健全な経営の上に成り立つことを自覚し、病院運営に参加します。

